P10コンソールの取り扱いと保守

P10コンソールの取り扱いと保守

エディション情報

P10 コンソールの取り扱いと保守

P/N 302291-551 rev A

商標について

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告

負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。
- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。

- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要： *この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。感電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。

- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。

- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、「*サービスを受ける*」を参照してください。

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項： 120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*
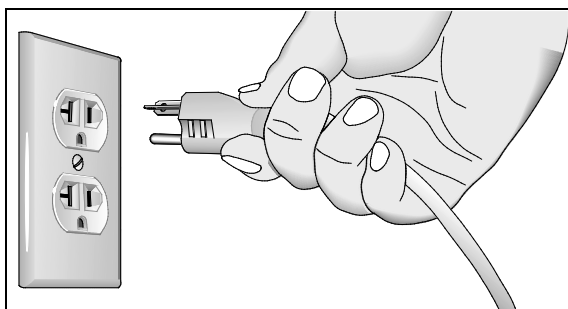
図 1: 120 V、20 A 電源プラグ
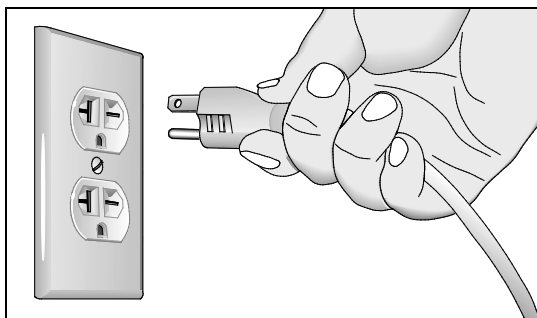
図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器

注：本事項はあくまでも推奨です。NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナルビューイングスクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけスクリーンを減らす必要があります。

注：IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（*http://www.precor.com*）にアクセスしてください。

目次

1 章

はじめに

P10 コンソールは、管理者は具体的なニーズに合わせた既定の設定が可能です。言語、測定単位、機器各部の最大ワークアウト可能時間の設定などがあります。

電源内蔵型のコンソール起動方法

Precor には､電源内蔵型とオプションの電源アダプタを使用する外部電源型があります。 電源内蔵型の場合は、コンソールの初期化はユーザーが行います。 このセクションでは、機器への電力供給について詳しく説明します。

電源内蔵型のコンソール起動方法

電源内蔵型では、ユーザーがエクササイズを開始すると、コンソールが初期化されてウェルカム バナーが表示されます。 ウェルカム バナーを表示するには、最低運動速度を維持する必要があります。 動作速度が必要な最低速度を下回ると、「もっと早くこいでください」(機器により異なります) とディスプレイに表示されます。

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウン インジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

オプションの電源アダプタの使用

オプションの AC 電源アダプタを使用すると、機器に継続的に電力を供給できます。 オプションの電源アダプタを使用すれば、機器のペダル動作なしで設定を変更できます。 電源アダプタを購入する場合は、販売店にお問い合わせください。

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。 このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

重要： *この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプタと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。 反対側の先端を適切な電源（120 V または 240 V）に差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

電源アダプタ接続時には、コンソールの制御機能は異なります。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウンプロセスは起動せずに一時停止することができます。 一時停止時間が過ぎてもユーザーがエクササイズを再開しないと、コンソールはウェルカム スクリーンに戻ります。 一時停止時間の既定値は、すべての機器で 30 秒です。 一時停止時間制限の設定および変更手順については、制御コンソールのマニュアルを参照してください。

コンソール各部の確認

次の図に、コンソールキーに関する情報を提供します。コンソールキーの番号と機能は、機器のタイプによって若干異なることがあります。
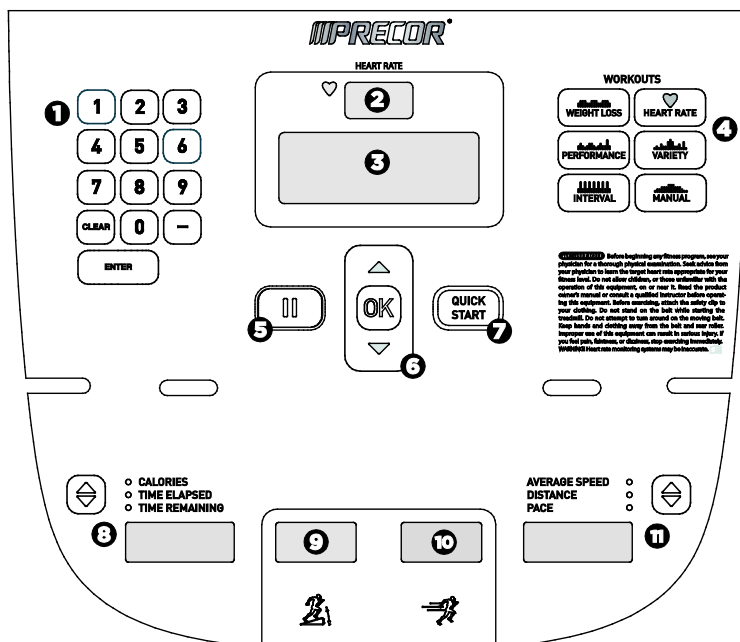
図 4: P10 コンソールのキー

表 1. コンソール各部

番号	名称	詳細
❶	テンキー	年齢、体重、パスワードなどの数値情報を入力します。また、テンキーを使って、チャンネルを入力したり変更することもできます。 • 入力した数字を削除するには、**クリア**を押します。 • 選択を確定するには、**入力**を押します。
❷	心拍数	現在の心拍数を表示します。
❸	下部ディスプレイ	ワークアウトの進捗に関するグラフィカル情報を表示します。
❹	エクササイズ	エクササイズの例： • マニュアル • 心拍数 • インターバル • 減量 • バラエティ • パフォーマンス
❺	一時停止	ワークアウトセッションを一時停止したり終了する場合に使います。
❻	OK および上下矢印	オプションと設定をナビゲートする場合に使います。
❼	QuickStart	エクササイズを開始するには、**QuickStart** を押します。
❽	• 消費カロリー • 経過時間 • 残り時間 • ワット（バイク） • 時間（バイク）	表示する情報を変更するには、▲または▼矢印を使います。

番号	名称	詳細
9	インクラインまたは CrossRamp	トレッドミルおよび EFX（デュアル）で利用できます。
10	速度または抵抗	AMT、バイク、トレッドミル、EFX（シングル）、および EFX（デュアル）で利用できます。
11	• 平均速度（トレッドミル） • 速度（バイク） • ペース（トレッドミル） • 距離（すべての機器） • 回転／分（バイク） • 消費カロリー／分（AMT） • ストライド／分（AMT、EFX） • ストライド数合計（EFX）	表示する情報を変更するには、▲または▼矢印を使います。

2 章

コンソールの設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

以下のシステム設定カテゴリがあります。

- クラブパラメータ
- 情報表示

システム設定

システム設定機能は、クラブのお客様には非表示になっており、特別なキーを押すことでのみアクセスできます。システム設定を表示するには、機器がウェルカム状態でなければなりません。機器がウェルカム状態になるのは、電源は入っているが、実際に使用されていない場合です。つまり、エクササイズ・セッション、データ入力、または診断動作が進行中でない状態です。

機器がウェルカム状態の場合：

- **SELECT A WORKOUT OR PRESS QUICKSTART TO BEGIN**（ワークアウトを選択するか、QUICKSTART を押す）、テキスト表示がスクロールし始めます。
- トレッドミルでは、ベルトが動作しておらず、リフトモーターが Off です。

注：電源内蔵機器では、ワークアウトを始めると、コンソールが初期化されます。ウェルカムバナーを表示するには、最低限動きを維持する必要があります。

表示がウェルカムバナーにリセットされると、System Setting（システム設定）モードで行った変更が既定の設定になります。

注意：トレッドミルでUnit of Measure（測定単位）表示を変更する場合は、速度設定が正しいかチェックします。

クラブ設定を表示するには：

1. ウェルカムバナーで、**一時停止**を押します。

2. 次の数字キーを順番に押して、パスワードを入力します。

5 6 5 1 5 6 5

3. **OK** を押します。

Set Club Parameters（クラブパラメータ設定）バナーが表示されます。

表 2. システム設定モードの操作キー

キー	機能
▲または▼	設定メニューを操作する
OK	メニュー設定を選択し、値設定で行った変更を確認する
クリア	変更を保存しないで、前のメニューレベルに戻る
一時停止	System Settings（システム設定）モードを終了し、ウェルカムバナーに戻る

クラブパラメータ

次の文を読んで、機器の設定をカスタマイズします。

注：クラブパラメータを変更すると、新しい設定が工場出荷時の設定に取って代わります。

Safety Code（安全コード、トレッドミルのみ）

値：Enabled（有効）または Disabled（無効）

（既定値：無効）

機器が工場から出荷されるとき、安全コード保護機能は無効になっています。安全コードを有効にすると、ユーザーはエクササイズセッションを開始し、ランニングベルトを始動するために 4 桁の数字を入力する必要があります。このコードは「**1 2 3 4**」です。

Select Language（言語の選択、すべての機器）

値：英語、ドイツ語、スペイン語、フランス語、オランダ語、ポルトガル語、ロシア語、およびイタリア語

（既定値：英語）

コンソールディスプレイに使用する望ましい言語を選択します。

注：プログラミングプロンプトは、言語選択に影響されません。このセクションのプロンプトは英語のままです。

Select Units（単位の選択、すべての機器）

値：米国標準またはメートル法

（既定値：米国標準）

機器は測定値をメートル法または米国標準で表示できます。

***重要：**トレッドミルでUnit of Measure （測定単位）表示を変更する場合は、速度設定が正しいか必ず確認してください。*

Set Max Workout Time（最大ワークアウト時間の設定、すべての機器）

値の範囲：1～240 分

（既定値：60 分）

セッションごとに最大ワークアウト時間を設定できます。1～240 分間の時間制限を選択するか、時間制限を設定しない場合は **No Limit**（制限なし）を選択します。たとえば、時間制限を 20 分に設定すると、ユーザーは 1～20 分間のワークアウト時間しか入力できません。

Set Max Pause Time（最大一時停止時間の設定、すべての機器）

値の範囲：1～120 秒

（既定値：120 秒）

この設定では、ワークアウト中に一時停止バナー状態にした機器がリセットされるまでの時間を設定します。

注：一時停止時間制限を設定するには、電源内蔵機器にオプションの電源アダプタを接続する必要があります。オプションの電源アダプタが接続されていない場合、動作速度が最小条件を下回ると、機器はシャットダウンを開始し、一時停止モードは事実上解除されます。

Set Cool Down Time（クールダウン時間の設定、すべての機器）

値の範囲：0～5 分

（既定値：5 分）

機器をクールダウンモードにしておく最大時間を選択します。クールダウン時間はプログラム完了後の時間であり、メンバーの運動量が低下しています。

Set Speed Limit（速度制限の設定、トレッドミルのみ）

値の範囲：機器の全速度範囲

（既定値：最大速度）

この設定はランニングベルトの動作速度に上限を設け、その結果としてメンバーの利用可能な速度設定を制限します。機器の使用時にメンバーが入力できる最大速度を設定するのに使用します。

事前に選択した測定単位（米国標準またはメートル法）に応じて、速度はマイル／時（mph）またはキロメートル／時（kph）で表示されます。値は 0.5〜12 mph（0.8〜20 kph）の範囲です。

Set Incline Limit（インクライン制限の設定、トレッドミルのみ）

値の範囲：機器の全傾斜範囲

（既定値：可能な最大傾斜）

機器の使用時にユーザーが入力できる最大インクライン率を選択します。値の 0.0〜15.0 の範囲です。

プログラムの非表示（トレッドミルのみ）

値：Show Programs（プログラムの表示）または Hide Programs（プログラムの非表示）

（既定値：Hide Programs）

Show Programs（プログラムの表示）に設定すると、フィットネスプログラムが利用可能になります。

HIDE PROGRAMS（プログラムの非表示）に設定した場合、ユーザーが**パフォーマンス**を押すと、上部ディスプレイに **WORKOUT NOT AVAILABLE**（ワークアウトできません）というメッセージがスクロールします。

Remote Speed Control（リモート速度制御、トレッドミルのみ）

値：Enable（有効）または Disable（無効）

（既定値：Disable）

この機能を有効にすると、以下の場合に CSAFE SetSpeed コマンドと CSAFE SetGrade コマンドを使用できます。

- トレッドミルが CSAFE「InUse」状態の場合。
- 送信された速度または傾斜値が範囲内の場合。

AutoStop Configure（オートストップ設定、トレッドミルのみ）

値： On または Off

（既定値：On）

On に設定した場合、ユーザーが機器上にいなくなると、トレッドミルが徐々に停止します。ユーザーがワークアウト中に機器から降り、Off にしなくても、停止させることができます。

Set CrossRamp Auto-level（CrossRamp 自動レベルの設定、EFX のみ）

値の範囲： 0〜20

（既定値：10）

この設定を使用すると、ワークアウトセッションの終了時に EFX が自動的に復帰する特定のランプインクラインを選択できます。

Set Resistance Range（抵抗範囲の設定、バイクのみ）

値の範囲： High（高）、Medium（中）、または Low（低）

（既定値：High）

リカンベントまたはアップライトバイクでは、ベース抵抗を低、中、または高に設定できます。各ベース設定には 25 の抵抗レベルがありますが、ベース設定は抵抗範囲全体に影響を与えます。以下の範囲が利用できます。

- High（高）：完全抵抗範囲がかかります。
- Medium（中）：High（高）グループ設定で利用できる抵抗の約 3 分の 2 がかかります。
- Low（低）：High（高）グループ設定で利用できる抵抗の約 3 分の 1 がかかります。

情報ディスプレイの表示

情報ディスプレイの設定は機器に関する情報を示す値です。この設定グループに含まれる情報のタイプとしては、イベント（エラー）ログ、ソフトウェアおよび機器のシリアル番号、使用状況情報などがあります。

システム設定を表示するには：

1. ウェルカムバナーで、**一時停止**を押します。

2. 次の数字キーを順番に押して、パスワードを入力します。

   6 5

3. **入力**を押します。

以下の表に従って、情報ディスプレイの値をカスタマイズできます。

表 3. 情報ディスプレイの値

製品	値	提供される情報
すべて	ODOMETER（走行距離計）	プログラムで選択する機器のタイプおよび単位標準（米国標準またはメートル法）と関連があります。 • トレッドミルおよび AMT：現在までに記録された累積マイルまたはキロメートル数を表示します。また、AMT の場合は垂直ストライド数も表示します。 • EFX：現在までに記録された総ストライド数を表示します。 • バイク：現在までに記録された総回転数を表示します。
AMT	BELT USAGE（ベルト使用状況）	• **Belt Stride Count（ベルトストライド数）：**機器上のストライド数を管理します。 • **Stride Count Reset（ストライド数のリセット）：**リセットを実行するたびに、リセット回数が 1 回増加されます。 • **Odometer at Last Reset（最終リセット時の走行距離計）：**ベルトを交換した時点で走行距離計の計測値を記録します。ベルト変更後、機器の走行距離計によるカウントが継続されます。
すべて	時間メーター	機器が使用された時間数を表示します。 **注：**機器は経過した分数を追跡しますが、表示される値は一番近い時間数に四捨五入されます。
すべて	UPPER BOOT SW PART NUMBER（上位ボードソフトウェアパーツ番号）	上位ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョン。

製品	値	提供される情報
すべて	UPPER BASE SW PART NUMBER（上位ベースソフトウェアパーツ番号）	上位ベースアプリケーションソフトウェアのバージョンを表示します。
すべて	LOWER BASE SW PART NUMBER（下位ベースソフトウェアパーツ番号）	下位ベースアプリケーションソフトウェアのバージョンを表示します。
すべて	メトリックスボード	メトリックスボードのソフトウェア番号を表示します。
すべて	シリアル番号	機器のモデルとタイプを表示します。
すべて	使用状況ログ	• 各ワークアウトが使用された回数と関連する累積の分数を表示します。 • ワークアウト選択のユーザー設定を表示します。
すべて	エラーログ	ソフトウェアによって検出されたイベントコードが表示されます。詳細については、*イベントログ*を参照してください。

イベント（エラー）ログ

イベントログは以下の情報を含んでいます。

- イベント番号
- イベント発生時の走行距離
- イベント発生時の時刻
- イベント発生時のモーターの使用電力（トレッドミルのみ）

以下の表は、ソフトウェアにより検出されるイベントのリストです。

表 4. イベントログの番号と説明

イベント番号	イベントの説明
00	上部 PCA メモリーロケーションイベント
02	RAM ロケーションイベント
03	EEPROM チェックサムイベント
05	起動時に押されたキーの記録
09	下部 PCA メモリーテストイベント
10	想定範囲外の Line Frequency 記録
11	(上部 PCA)低電圧監視記録
12	(下部 PCA)低電圧監視記録
13	ファン速度異常（バージョン 1、トレッドミル）
14	ファン故障（下部 PCA）
15	AC 電源電圧過多
16	AC 電源電圧過少
20	1 秒あたり最大出力リクエスト過多
21	継続的最大出力リクエスト過多
22	始動時モーター反応無し
23	始動後モーター反応無し
24	減速要求後、減速せず

イベント番号	イベントの説明
26	モーター反応範囲異常
27	モーター駆動電流過剰
28	温度超過
29	AC 電源過剰入力
30	下部ボードから上部ボードへの通信イベント
31	上部ボードから下部ボードへの異常通信イベント
32	上部ボードから下部ボードへの通信イベント
33	下部ボードから上部ボードへの異常通信イベント
40	牽引動作の感知
42	範囲外の牽引位置数値情報
43	ゼロスイッチが見つかりませんでした
44	命令外の牽引動作
45	間違った方向への牽引動作
50	過大なブレーキ電流
53	ターゲットが読み取れません、ホームスイッチが見当たりません
54	運転中にターゲットパルスが失われました
55	予想外にホームスイッチのブレーキが作動しました
60	Auto Stop センサー故障（トレッドミルのみ）
61	Auto Stop 機能停止中（トレッドミルのみ）
62	垂直センサー故障（AMT のみ）
70	ベルトの交換、下部コントロールボードの読み込み不可（AMT のみ）
71	ベルト交換、新しい下部コントロールボード（AMT のみ）
72	ベルト交換、下部コントロールボードのバージョン不明（AMT のみ）
73	ベルト交換、下部コントロールボードのレコード不良（AMT のみ）
74	ベルト交換、下部コントロールボードによるコンソールの修復（AMT のみ）
75	ベルト交換、下部コントロールボードの修復（AMT のみ）

イベント番号	イベントの説明
76	ベルト交換、コンソールストライド数が下部コントロールボード未満（AMT のみ）
77	ベルト交換、コンソールストライド数が下部コントロールボード超過（AMT のみ）
78	ベルト交換の警告（AMT のみ）
79	ベルト交換が必要（AMT のみ）

CSAFE に準拠した装置のユーザーID入力

装置は、CSAFE プロトコルと互換性があります。 装置が CSAFE マスター装置に接続されている場合、ユーザーは入力を押して、ID プロセスを開始するよう表示されます。ユーザー ID は 5 桁の 0 で表示され、スタートポイントを示します。 下の表は CSAFE モードでのキー機能を説明したものです。

表 5. CSAFE アクセス キー

キー	機能
数字キーパッド	ユーザーID の入力には番号キーを使います。ユーザーID を入力したら、**ENTER** または **OK** を押しユーザーID を送信します。
クリア	ユーザー ID の各数字を右から左へ削除します。
入力または OK	ユーザー ID を確定します。 **注：** ユーザーが 0 を 5 つ入力するとユーザーID 入力を省略することができます。ワークアウトの統計は記録されません。
PAUSE (一時停止)	ウェルカムバナーにリセットします。

メッセージがディスプレイに表示され、ユーザーID がいつ CSAFE マスターデバイスに受け入れられたかを示します。 プログラムの選択が完了したら、ユーザーはエクササイズを開始できます。

3 章

P10 コンソールをメンバーに紹介

注意: フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。 医師に相談して、健康状態にふさわしい目標心拍数を決定してください。

P10 コンソールは、メンバーがそれぞれのエクササイズニーズを満たすために分かりやすいディスプレイと複数のワークアウトを提供します。

重要 : *フィットネス機器をご使用になる前に、このガイドの以下のセクションをよくお読みください。*

- *ヨーロッパ連合による規制*
- *はじめに*
- *安全クリップの使用（トレッドミルのみ）*

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注 : タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れていたり皮脂が多い場合や、手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。 ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーの金属製の心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に測定するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 測定には、継続的な心拍 (15 から 20 秒) が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。ゆるく包みこむような形を保ってください。強く握ると測定値に影響が出ます。

- 運動を行うにつれて、発汗作用により心拍数シグナルが伝わりやすくなります。ハンドルを握っても心拍数が計測できない場合は、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部トランスミッターストラップをお使いください。
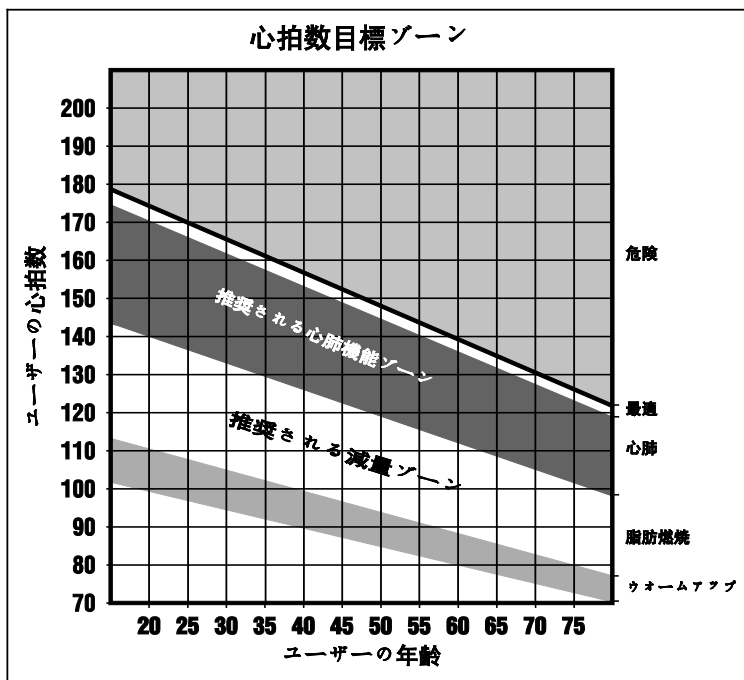
図 5: 心拍数目標ゾーン

注意: 心拍数は有酸素運動の心拍数限度の85%を超えてはなりません。心拍数限度は、220から年齢を差し引いて算出します。

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告 **胸部ストラップトランスミッター（或いは心拍数ストラップ）が使用する信号は、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。 胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。**

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に身につけていると、心拍数情報が継続的に提供されます。 心拍数を検出するには、タッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップ送信機を装着してください。 タッチ式と無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先されて表示されます。

注： 正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性のバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップトランスミッターの使用には、

1. 水道の水でストラップの裏を慎重に湿らせなければなりません。

   ***重要：**脱イオン処理した水は使わないでください。 純粋には、電気パルスを伝えるための適切なミネラルや塩分が含まれません。*
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。 ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。 心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

トレッドミルの安全クリップの使用

トレッドミルには 2 種類の停止機能が備わっています。詳細は以下の通りです：

ユーザーの行動	*トレッドミルベルトの反応*	*コンソールの表示*
安全クリップに付いたひもを引き、再始動スイッチを起動する。 ❶	ゆっくりと停止する。	リセットスイッチを押してくださいと表示する。コンソールの機種によっては、再始動スイッチを指す矢印が表示される。
赤い停止ボタンを押す。 ❷	ゆっくりと停止する。	ワークアウトが停止されましたと表示される。

下図の通り、再始動スイッチはコンソールの下、赤い**停止**ボタンの真裏に設置されています。起動するとバーが出現し、**PUSH TO RESET** (押してリセットしてください）と前側に表示されています。その表示があるときには、トレッドミルは動きません。
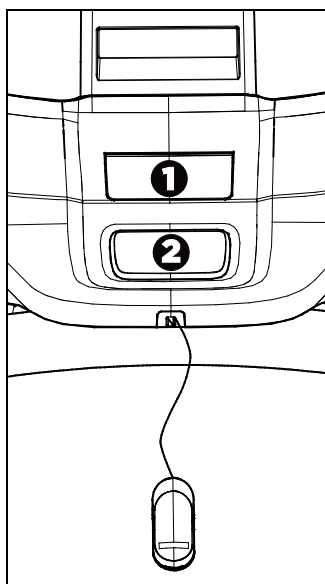
図 6: 再起動スイッチ

トレッドミル上でのエクササイズでは安全クリップの使用が重要であるとユーザーに教え、腰の辺りに取り付ける方法を実際に見せてください。

エクササイズ中に再始動スイッチが起動した場合は、以下の手順に従ってください。

1. 必要に応じて安全クリップを再度取り付けてください。
2. 再始動スイッチをクリック音が鳴るまで押し下げて、通常の位置に戻してください。

   注：再始動スイッチが起動すると、現在のワークアウトに関する全ての情報が削除されます。
3. 必要に応じて、すでに完了した時間分を差し引いてワークアウトを始めからやり直してください。
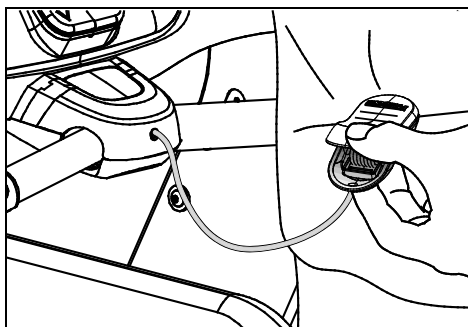
図 7: 安全クリップの装着

トレッドミルAuto Stop（自動停止）機能

***重要：** この機能の既定設定は ON です。 システム設定でこの機能を OFF にできますが、ON にしておくことを推奨しています。*

Auto Stop（自動停止）機能はトレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。 これは、ワークアウト終了前に、トレッドミルを動かしたまま利用者がトレッドミルから降りてしまった場合のための機能です。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop モニタリングが開始します。 利用者を感知した場合は、メッセージを表示しないで、ワークアウトを継続します。

利用者が感知されない場合は、30 秒後に停止予告として**利用者が感知されません、10 秒後に停止します**と表示されます。 メッセージ表示中、10 秒のカウントダウンが開始されます。 利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 90 ポンド（41Kg)以上の利用者は、本機能の速度と感知範囲内であれば感知されます。 体重 50 ポンド（22.7ｋｇ)から 89 ポンド（40.5ｋｇ）の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。 常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従いましょう。

4 章

ワークアウトの開始

注意: トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ず安全クリップを、着衣に取り付けてください。

上部ディスプレイに「SELECT A WORKOUT OR PRESS QUICKSTART TO BEGIN（ワークアウトを選択するか、QUICKSTART を押して開始してください）」というメッセージがスクロール表示されると、機器がウェルカム状態です。

機器が CSAFE に接続されていると、上部ディスプレイに「SELECT A WORKOUT, PRESS QUICKSTART, OR ENTER TO BEGIN（ワークアウトを選択するか、QUICKSTART または ENTER を押して開始してください）」というメッセージがスクロール表示されます。

画面上に何か他のものが表示された場合は、一時停止を押すとウェルカムバナーが表示されます。

この画面からワークアウトを始めるには、2 つの方法があります。

- QuickStart™を押します。
  これでマニュアルプログラムが起動します。消費カロリーなどの計算は、68 kg（150 lb）、35 歳の人を基準にしています。
- プリセットワークアウトのいずれかを押してください。

利用者がワークアウト中にクラブ利用制限時間に達すると、「***番号*** **MINUTE CLUB TIME LIMIT REACHED, WORKOUT ENDING**（*番号*分のクラブ利用制限時間に達しました。ワークアウトを終了します）」（*番号*はクラブ利用制限時間として設定された分数）というメッセージが上部ディスプレイに表示されます。

プリセットプログラムワークアウトの開始

プリセットワークアウトは、フィットネス目標に合わせてワークアウトを調整し、努力を持続して、セッションに変化をもたらす素晴らしい方法です。ほとんどの P10 機器には、多数のプリセットワークアウトが用意されています。これらのエクササイズには以下のようなものがあります。

- マニュアル
- 心拍数
- インターバル
- 減量
- バラエティ
- パフォーマンス

エクササイズセッションの中断と再開

ワークアウトを中断すると、電力供給方式により機器はどちらかの反応をします。

中断（外部電力供給装置）

運動が中断されると、ベルトがゆっくり減速し停止するか、ゆっくりと負荷が最小値まで下がります。 昇降モーターは停止され勾配または Crossramp は現在位置で静止します。 データ入力はキャンセルされます。

トレッドミル以外の機器は、**Pause** を押すとワークアウト内容を数値で示す結果スクリーン画面を表示します。 サマリー表示後、ウェルカム スクリーンに戻ります。

シャットダウン保留（電源内蔵機器）

電源内蔵装置の一時停止状態とシャットダウン保留状態は同じです。 ワークアウトを中断すると、機器は 30 秒のカウントダウンを開始します。

累積数値（時間、歩数、距離、カロリーなど）は変化しません。 データ入力は行われません。

プログラムを再開するには、ワークアウトを始めてください。 負荷は、中断時点の値に戻ります。

30 秒以上中断状態が続くと、ワークアウトサマリー画面を表示せずに機器の電源がオフになります。

ワークアウト中に 3 種類のメトリクスを捕捉できます。

制御メトリクスは設定および変更できます。これらには以下のようなものがあります。

- 抵抗レベル（AMT、EFX、バイク）
- 速度（トレッドミル）
- インクライン（トレッドミル、EFX）
- CrossRamp（EFX）

現在のパフォーマンスメトリクスはエクササイズの強度をリアルタイムで示します。これらには以下のようなものがあります。

- ペース（トレッドミル）
- 心拍数
- 速度（バイク）
- 回転／分（バイク）
- ストライド／分（AMT、EFX）
- ワット（バイク）

累積メトリクスはエクササイズセッションにおける全体的パフォーマンスを示します。これらには以下のようなものがあります。

- 経過時間
- 残り時間
- 距離
- 消費カロリー
- 時間（バイク）
- ストライド数合計（EFX）
- 平均速度（トレッドミル）

セッションの終了

クーリングダウンはワークアウトにとって重要な側面で、乳酸を運動後の筋肉から取り去ることで、筋肉の張りと痛みを軽減するのに役立ちます。 さらに、3 分から 5 分のクールダウンにより心拍数は平常時の安静時の状態に戻ります。

ワークアウトの終わりに、サマリースクリーンで、ワークアウト中の平均心拍数とワークアウトの累積数値が表示されます。

フィットネステストエクササイズプログラムを実施した場合には、最初に表示されるメッセージは、得点です。

次に表示される二つのメッセージは、セッション中の平均心拍数と最大心拍数です。 これらのメッセージは、心拍数データがセッション中に得られた場合にのみ表示されます。(セッション中少なくとも一度は有効な心拍数表示が行われる必要あり)

サマリー表示は 2 分間でタイムアウトとなり、その後は初期設定状態に戻ります。 器具が CSAFE 使用時は、サマリーステートは通常 10 秒に設定されている CSAFE タイムアウト時間中表示されます。 それほど長く表示されない場合には **RESETTING** の表示が CSAFE が表示を完了するまで現れます。

5 章

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **電気ショックのリスクを軽減するために、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプタを使用している場合は、アダプタを外してください。**

コンソールとディスプレイのクリーニング

コンソールは組み立てられた後ほとんどメンテナンスは必要ありません。 エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。

コンソールからホコリと汚れを取り除くには、

- 水 30 に対し Simple Green 1 の割合の洗浄液を含ませた柔らかな布で、露出している表面を拭き掃除する。Simple Green については、www.simplegreen.com を参照してください。

  重要： *酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precorの限定保証は無効になります。 コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。*

- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*
- *常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。 クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。*
- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを使用してください。 ほこりの付いた布は使用しないでください。*

ベルトの変更（新型モデルの AMT のみ）

新型モデルの AMT では駆動にベルトが使用されています。 これらのベルトは摩耗しますので、交換が必要になります。

ベルトストライド数が 9000 万に達すると、**BELTS MUST BE CHANGED SOON** (ベルトをすぐに交換してください) というメッセージが「Welcome」スクリーンにスクロール表示されます。このメッセージが表示されていても、AMT は通常通り動作します。

重要： *AMT にこのメッセージが表示されたら、Precor Customer Support に連絡して指示を仰いでください。*

ベルトストライド数が 1 億に達し、かつベルトを交換していない場合は、**BELTS CHANGE REQUIRED** (ベルト交換が必要です) というメッセージが「Welcome」スクリーンに常時スクロール表示されます。 インプットキーが機能しなくなり、ベルトを交換するまでは値を入力したりワークアウトを開始したりできなくなります。 Precor Customer Support に連絡して、ベルト交換を手配してください。

AMT 800-Series Adaptive Motion Trainer®の組み立てと保守

AMT® 800-Series Adaptive Motion Trainer® の組み立てと保守

エディション情報

AMT 800-SERIES ADAPTIVE MOTION TRAINER の組み立てと保守

P/N 301704-552 rev B

仕様は予告なく変更される場合があります。

商標について

Precor、AMT、EFX 、Preva は Precor Incorporated の登録商標です。本ドキュメント内の他の名前は、別の所有者の商標または登録商標である可能性があります。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、権利所有権および利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

重要： *適宜参照できるよう、これらの注意事項を保管しておいてください。*

この装置を設置する前に、組み立てガイド、ユーザー ガイド、オーナーズ マニュアルを含むエクササイズ機器と共に提供されたすべてのドキュメントに記載されている注意事項をすべてお読みください。

注： この製品は商用利用を目的としています。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全注意事項

本機器を使用するときには、怪我、火災、損傷を避けるために、基本的な安全上の注意に必ず従ってください。本マニュアルの他のセクションで、安全機能について詳しく説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。これらの注意事項には次のものが含まれます：

- 機器を設置および使用する前に、このガイド内のすべての指示をお読みください。 また、ラベルの指示にも従ってください。

- すべてのユーザー、特に高血圧、高コレステロールや心臓疾患のある方、ご家族がそれらの疾患の経験がある方、45 歳以上の方、肥満の方、この一年間に定期的な運動をしていない方、薬を服用中の方は、フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を必ず受けてください。

  カナダ市場向けフランス語訳：*Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments.Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- お子様や操作に詳しくない方が本機器に乗ったり近づいたりしないようにしてください。機器の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ユーザーは、ワークアウト時にはエクササイズ用の服装と靴を着用し、緩いまたはひらひらした服装はしないようにしてください。ヒールや革底の靴を避け、靴裏に砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 電源が入ったままで機器から離れないでください。使用していないとき、掃除をする前、および正規の修理を行うときは電源を外してください。

  注：オプションの電源アダプタは電源内蔵型機器用の電源です。
- 機器に付随の電源アダプタを使用してください。機器に記載されている通り、電源アダプタは適切な接地コンセントに差してください。
- 機器の乗り降りの際にはご注意ください。
- トレッドミルの場合：タイピングや Web 閲覧機能は、**ゆっくりとしたペース**でのウォーキング速度のときのみ使用し、これを超えるスピードでは使用しないでください。タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- AMT と EFX の場合：タイピングや Web 閲覧機能を使用するときは、固定ハンドルバーにおつかまりください。
- 緊急停止手順は、使用前に読み、理解し、テストしておいてください。
- 電源コードやオプションの電源アダプタは、高温の場所に置かないようにしてください。

- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または機器本体を含めて物を乗せて損傷させることのないように配線してください。
- 適切な換気ができるように機器を設置してください。機器の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある床には設置しないでください。
- 機器の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- **スペースの確保** - ASTM（米国）自主基準と 2012 年 10 月 1 日付けの EN（欧州）規定を組み合わせて作成された基準に基づき、アクセス、周辺通路、緊急事態のために以下のスペースを確保することを推奨します。
  - **トレッドミル** - 機器の左右に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、後方に 2 m（78 in.）のスペース。
  - **トレッドミル以外のカーディオ機器** - 機器の左右どちらか一方に少なくとも 0.5 m（19.7 in）、前方または後方に 0.5 m（19.7 in）のスペース。

  アメリカで使用する場合は、障害を持つアメリカ人法（ADA）、米国連邦法規 28 条 連邦規制基準（第 305 項）の要件を満たしているか、ご注意ください。ASTM 基準は自主基準であり、工業規格を必ずしも反映しているものではありません。アクセス、周辺通路、緊急事態の実際の区域設定は各施設の責任となります。施設は、スペース確保の要件について、自主あるいは工業規格、各自治体や連邦政府の規定を考慮する必要があります。規格や規定は変更になる場合があります。

  重要：*この設置基準は、機器を設置するときに、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。高温または低温を避けてください。*
- 機器に水または水分がかからないようにしてください。関電または電気回路の損傷を避けるために、機器に物を落としたり、機器内部に水分をこぼしたりしないでください。
- トレッドミルを使用するときには、ワークアウトを開始する前に必ず衣服に安全クリップを取り付けてください。安全クリップを不使用の場合、落下の際に怪我をするリスクが高まります。
- 心拍数モニターは医療機器ではないことに留意してください。ユーザーの動作を含め、さまざまな要素が心拍数の読み取り精度に影響を与えます。心拍数モニターは、エクササイズの援助のみを目的として一般的な心拍数の動向を測定します。
- 電気で作動する機器を、水気のあるところで使用しないでください。

- コードやプラグが損傷していたり、正しく作動しなかったり、あるいは機器の落下、損傷、水濡れが見られる場合は、決して機器を使用しないでください。これらが発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 動作状態を良好に保つために、オーナーズマニュアルの*保守*セクションの記載に従って機器の保守を行ってください。機器を使用する前に、コンポーネントに不適切なもの、磨耗したもの、緩んだものがないか点検し、ある場合は修理や交換を行ってください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。 詳細については、製品組み立てガイドを参照してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 機器は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、機器を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- オーナーズマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、機器の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲料、雑誌、書籍などは専用の収納部分に置いてください。
- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意： カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 機器の修理が必要な場合は、カスタマーサポートまでご連絡ください。 単相 AC 電源専用です。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、 「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項：トレッドミル以外の機器

注：本事項はあくまでも推奨です。NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナルビューイングスクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけスクリーンを減らす必要があります。

注：IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

図 1: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（*http://www.precor.com*）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

最新の Precor 製品の文書は、**http://www.precor.com/productmanuals** から入手できます。ご希望の際は、最新の情報をチェックしてください。

目次

1 章

AMT の組み立て

重要： *以下の手順は、**機器の真正面に**（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。**以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。***

AMT の組み立てに際して：

- パッケージを開梱し、このガイドに示す順番でコンポーネントを組み立ててください。
- 機器の組み立てと操作は、使用予定のエリアの、水平で固い床の上で行ってください。

  重要： *ユニットを持ち上げたり動かしたりする際に、ユニットのプラスチック部分をつかまないでください。プラスチック部分は、ユニットの構造には含まれないカバーですから、ユニットの重量を支えることができません。*
- ユニットのまわりに十分なスペースを確保してください。
- Precor の限定保証が無効にならないように、このマニュアルのガイドラインに従って機器を組み立ててください。

  重要：*設置作業中に生じた損傷は、 Precor の限定保証の適用対象外となります。*
- 留め具をすべて取り付け、途中まで締めます。 指示があるまで、完全には締めないでください。

警告 **本ユニットを組み立てる際には、補助者が必要です。*決して一人では組み立てないでください。***

ハードウェア キット（正確な縮尺ではありません）

本機器には、留め具をはじめとした道具類が同梱されています。同梱道具類の一覧は以下の表をご覧ください。組み立てを開始する前に、道具類が全部揃っていることをご確認ください。道具類に不足がある場合は、 Precor カスタマー サポートまでご連絡ください。

留め具		数量
	ナイロン製ロックナット (⁵⁄₁₆ インチ)	6
	六角ボルト (⁵⁄₁₆ インチ ×1 インチ)	4
	六角ボルト (⁵⁄₁₆ インチ × 3½ インチ)	6
	ボルトスリーブ（⁵⁄₁₆ インチ）	2
	平ワッシャ（⁵⁄₁₆ インチ）	6
	セルフタッピングネジ (#10 × 1¼)	6
	平頭六角ネジ (¼ インチ × ¾ インチ)	5
	エンド キャップ	2

必要な道具類

- #2 プラスドライバー
- ゴム製ハンマー
- SAE 標準ソケット セット
- ワイヤー カッター
- #1 プラスドライバー ×2
- トルクレンチ（インチポンド目盛り、³⁄₁₆ インチ六角レンチビットを含む）

AMT の開梱

危険 **組み立て手順がすべて完了し、コンソールを正しく設置し終わるまで、電力に接続しようとしてはいけません。**

注意：指示があるまで AMT には乗らないでください。

以下の手順に従い、輸送用コンテナから AMT ベースユニットを取り外します。

AMTを開梱するには：

1. 後部台座を取り出し、脇によけておきます。
2. センターサポートを輸送用パレットに固定している留め具を取り外して廃棄します。
3. 木製のサポートを AMT のサイドアームに固定しているボルトおよびナットは取り外して廃棄してください。
4. 木製のサポートを輸送用パレットに固定している留め具を取り外し、サポートおよび留め具を廃棄してください。

   重要：次の手順では、センターサポート周辺に配置されているフォームブロックを無理に押し込まないでください。押し込んだ場合、センターサポートのプラスチックカバーが破損する恐れがあります。無理には押し込まず、プラスチックカバーから取り外せるようになるまで後ろにスライドさせ、その後邪魔にならない場所に取り出します。*
5. 取り付けられていない部品を輸送用コンテナ内に固定しているプラスチックのタイ、気泡シート、フォームブロックを切断して取り外します。

サイドアームサポートの追加

次の手順では、以下のハードウェア部品が必要です。

- サイドアームサポート× 2
- 内部サイドアームカバー× 2
- 外部サイドアームカバー× 2
- #10 x 1¼ インチのセルフタッピングネジ× 6
- ⁵⁄₁₆ インチ× 3½ インチ六角ボルト× 6
- ⁵⁄₁₆ インチのナイロン製ロックナット× 6
- ⁵⁄₁₆ インチの平ワッシャ× 6
- ⁵⁄₁₆ インチ×1 インチの六角機械ネジ× 4

***重要：**サイドアームサポートは片側がフォームブロックに差し込まれた形で出荷されます。これらのブロックは留め具がサポート内に落ちないように使用されています。フォームブロックを取り外したり、サポート内に押し込まないようにしてください。*

サイドアームサポートを追加するには：

1. 右側のサポートの上端を右側のサイドアームに設置します。
2. 5⁄16 インチ×1 インチ六角機械ネジ（ワッシャ付き）2 つを、サイドアームサポートブラケット下部の 2 つの穴に挿入し、途中まで締めます。
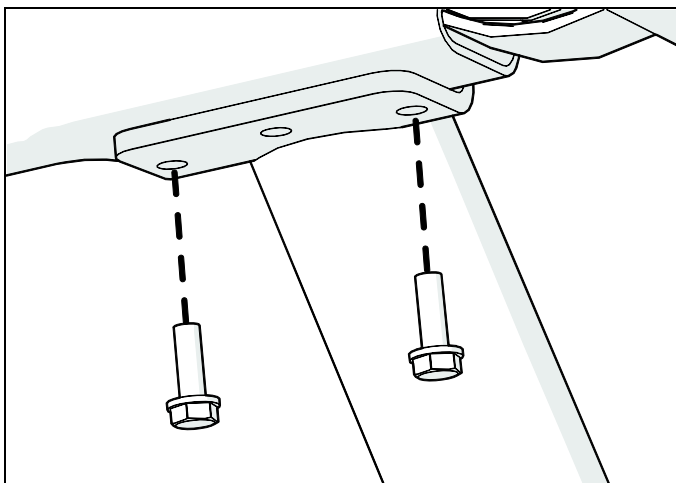
図 2: サイドアームサポート設置用の機械ネジアタッチメント

3. ⁵⁄₁₆ インチの平ワッシャ 1 つと ⁵⁄₁₆ インチスリーブ 1 つを、⁵⁄₁₆ インチ× 3½ インチ六角ボルトにスライドさせます。
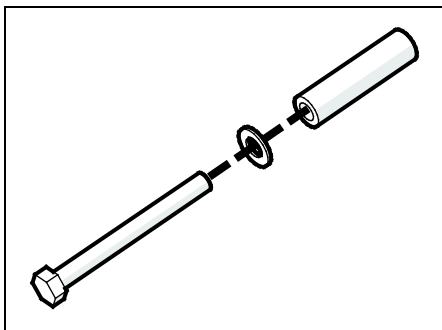
図 3: スリーブとワッシャの追加

4. ⁵⁄₁₆ インチ× x 3½ インチ六角ボルトをワッシャおよびスリーブとともに、右側のサイドアームの内側にあるネジ穴に差し込みます。⁵⁄₁₆ インチのナイロン製ロックナットをボルトの端に取り付け、途中まで締めます。

   重要： *ボルトがサイドアームの内側に挿入されていることを確認し、以下の図に示すようにナットを外側に取り付けます。ボルトを逆方向に挿入すると、サイドアームカバーが固定できません。指示があるまでは、留め具を完全に締めないでください。*
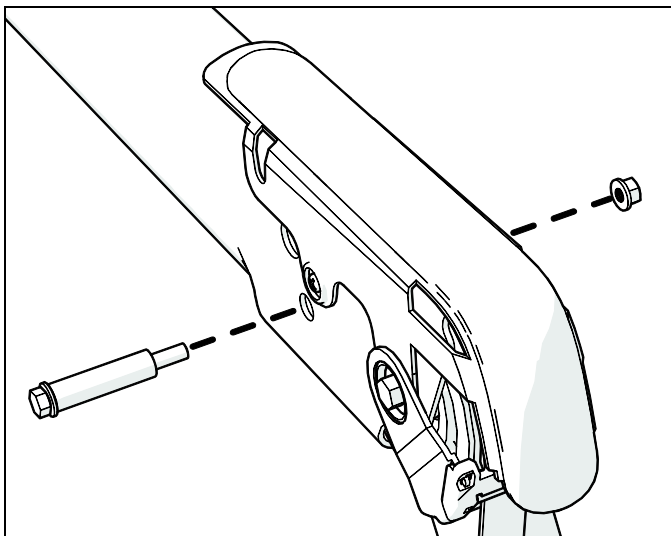
図 4: サイドアームサポート設置用のボルトおよびスリーブアタッチメント

5. 手順 1 ～ 4 までを繰り返し、左側のサイドアームサポートを左側のアームに取り付けます。
6. 2 つのサイドアームサポートのフランジを、センターサポートのネジ穴に配置します。ドライバーを両方のフランジおよびセンターサポートの中央の穴に入れ、ネジ穴の位置がずれないようにします。

   注：この手順では、#1 プラスドライバーなどの細いドライバーを使用します。必要に応じて、サイドアームサポートをセンターサポートの位置に引き込むのにも使用できます。
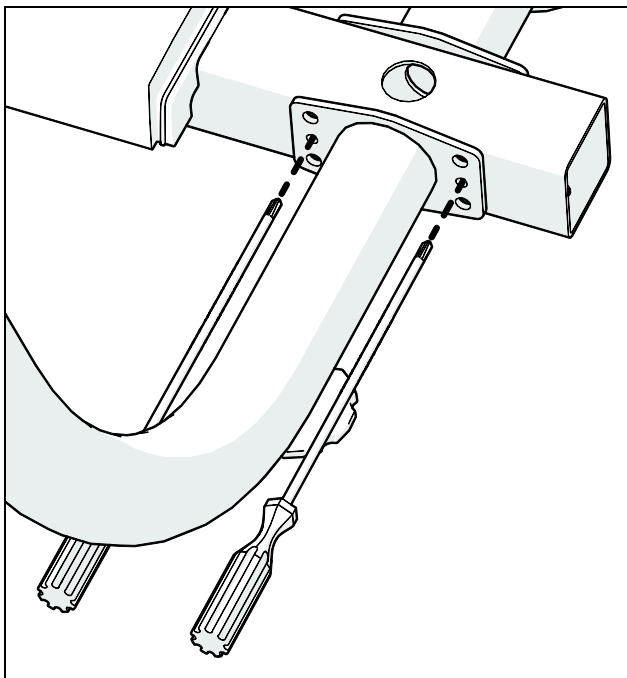
図 5: 下部サイドアームサポートの調整

7. ⅝16 インチの平ワッシャを、4 つある ⅝16 インチ× 3½ インチ六角ボルトの上にスライドさせます。

8. センターサポートのドライバーのハンドルがある方とは反対側で、4 つの 5⁄16 インチ× 3½ インチ六角ヘッドボルトを挿入します。5⁄16 インチのナイロン製ロックナットを各ボルトに取り付けます。留め具を途中まで締め、ドライバーを取り外します。
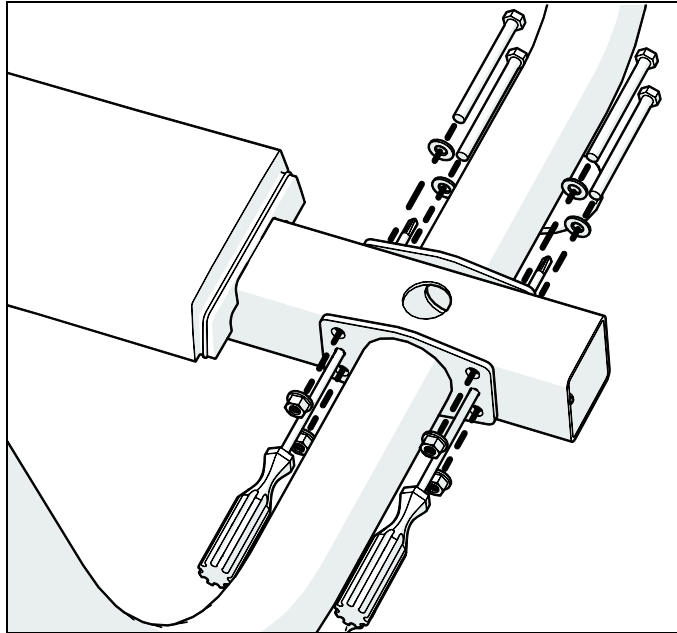
図 6: 下部サイドアームアタッチメント

9. 必要に応じてサイドアームサポートを調整し、160 インチポンドのトルクまで留め具をすべて締めます。
10. 床に触れるまで調節脚を伸ばし、AMT の背面の端からスペーサーブロックを取り外します。

    注：必要に応じて、9⁄16 インチのオープンエンドレンチを使用して調節脚のジャムナットを緩めます。

11. インナープラスチックモールドの上後方部を右側のサイドアームの端に固定しながら、2 つの #10 x ¾ インチのプラスネジを取り外します。
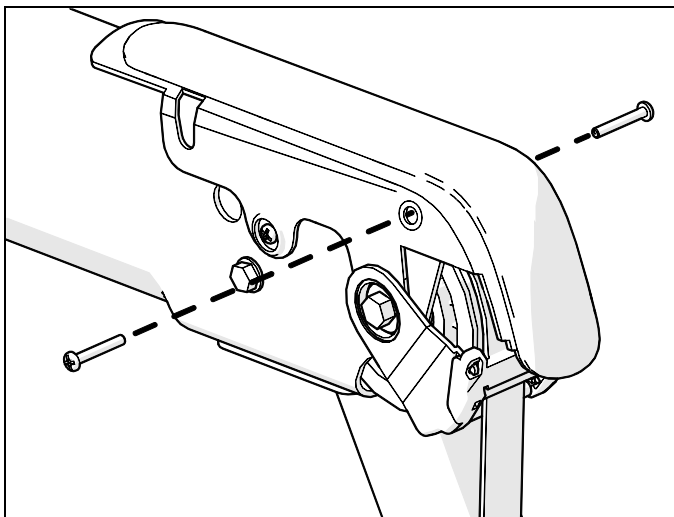
図 7: Removal of screws from inner plastic molding

12. 右側の内部／外部サイドアームカバーを、右側のサイドアームに固定します。3 つの #10 x 1¼ インチのセルフタッピングネジと前のステップで取り外した 2 つの #10 x ¾ インチのネジを挿入し、#2 プラスドライバーを使って完全に締めます。

    注：8 ～ 12 ポンドの間でネジを締めます。または、2 つのサイドアームカバーがぴったりとつくまでネジを締めた後に、さらに 4 分の 1 ほど締めます。
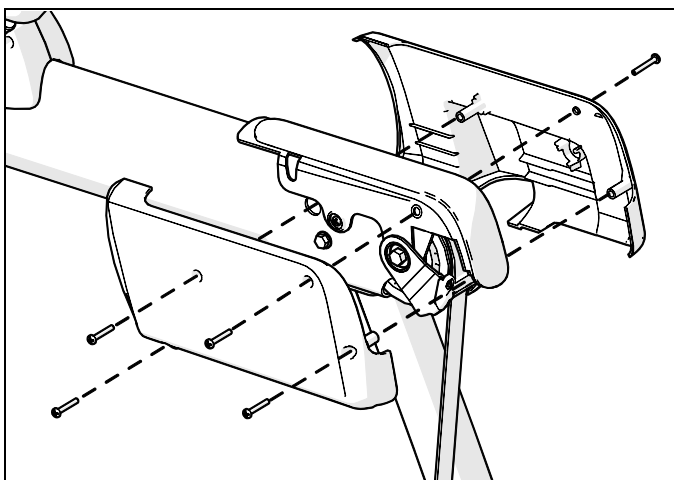
図 8: Side arm cover attachment

13. 左側のサイドアームでもこの手順を行います。

サイドアームサポートを固定したら、AMT を輸送用パレットから移動させ、使用する場所に設置します。

注意：AMTを輸送用パレットから取り外す際は、必ず補助者と一緒に作業してください。サイドアームサポートを設置するまでは、AMTのサイドアームに体重をかけたりその他の力を加えないようにしてください。フットプレートが誤って移動しないように、指示があるまではハンドルバーを設置しないでください。

AMTをパレットから必要な場所に移動するには：

1. 下図に示すように、AMT の前面フレームチューブを輸送用パレットに固定している 2 つの留め具を取り外して廃棄します。
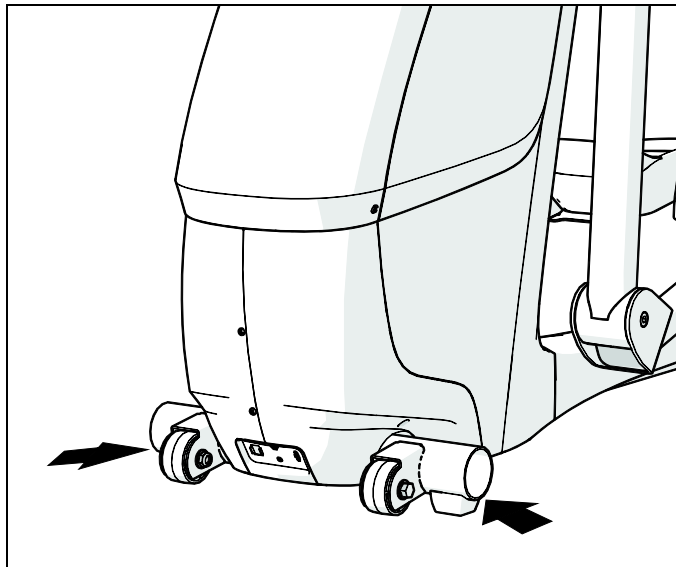
図 9: 前面パレットアンカーの位置

2. センターサポートの背面の端を持ち上げ、補助者が前側を固定している間に AMT を前方に進め、輸送用パレットから床に移動させます。
3. AMT を前向きに移動させます。
4. フロントフレームチューブに、エンドキャップを取り付けます。必要な場合は、ラバーマレットで叩いて、位置を調節します。

アクセスカバーを取り外す

フロントおよびサイドアクセスカバーを取り外すことで、コンソールケーブルを設置する十分なスペースが空きます。

注：パーソナルビデオシステム（PVS）または他のアクセサリキャップのない P10 または P30 コンソールを設置する場合は、アクセスカバーを取り外す必要はありません。マニュアルの次のセクションに続きます。

***重要：**次の手順を実行する前に、サポートの設置前にサイドアームを固定していた結束具およびその他の資材がすべて取り除かれていることを確認します。この手順で取り外したカバーおよび留め具はすべて後で使用しますので、保管しておいてください。*

アクセスカバーを取り外すには：

1. 防湿シールを引き上げ、センターサポートから取り除きます。
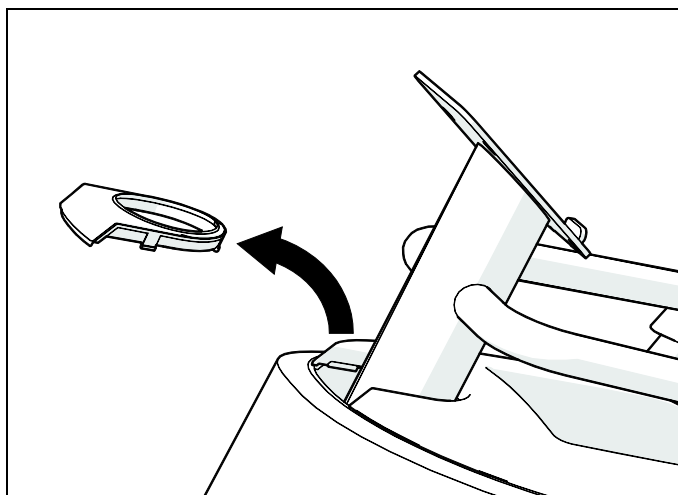
図 10: 防湿シールの取り外し

2. 防湿シールの開口部および一方の上部カバーの前面端の下から指を入れます。上部カバーを押し上げるとともに、手のひらの手首に近い部分を使って前方の端を軽く押して引き離します。同じ手順で上部カバーの反対側も引き離します。
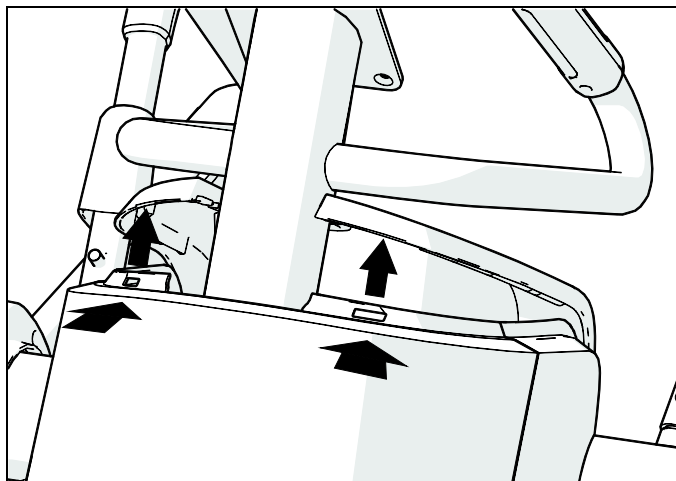
図 11: トップカバーの取り外し

3. 上部カバーの前面の端を持ち上げておき、反対の手のひらの手首に近い部分を使って、カバーの背面の端を軽く押します。カバーを持ち上げ邪魔にならない場所に置いておきます。
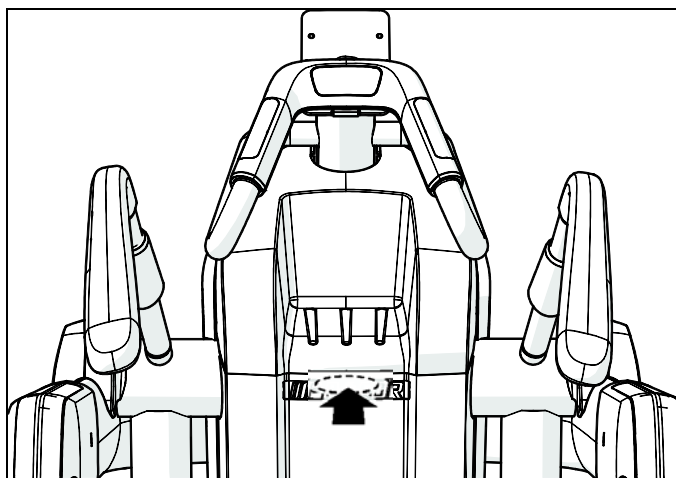
図 12: 上部カバー後部の引き離し

4. フロントカバーアセンブリの底部の横にある 2 つの #10 x ¾ インチネジを取り外します。
5. フロントカバーアセンブリが外れるように前面に引きながら、前面の端のすぐ後ろ（図の矢印部分）底部から約 22 cm（8 ½ インチ）の場所にあるサイドカバーの両端を軽く押し込みます。

   注：各サイドカバーには、押す場所を示す小さな三角形のマークがあります。
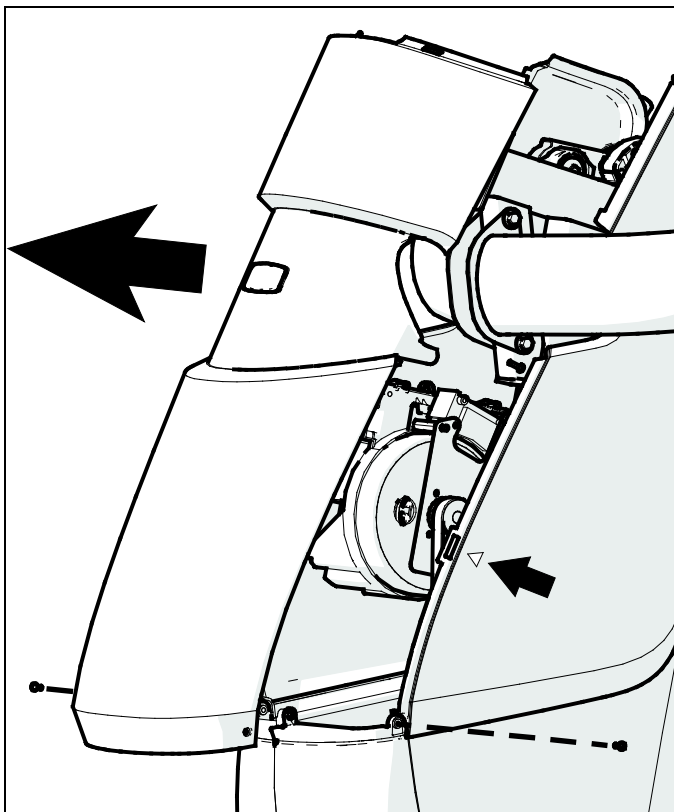
図 13: 前面カバーアセンブリの取り外し

6. フロントカバーアセンブリを前に移動させ、軽く持ち上げて取り外します。

コンソールケーブルの配線

この手順を実行する前に、コンソールパッケージから以下の部品を取り出しておいてください。

- Ethernet (CAT 5) カプラーおよびケーブル (P80 コンソール付属モデルのみ)
- TV カプラーおよびケーブル (P80 コンソールまたはパーソナルビデオシステム付属モデルのみ)
- コンソール電源ケーブル (P80 コンソールまたはパーソナルビデオシステム付属モデルのみ)

重要: *すべてのケーブルは必ずすべてのケーブルクリップを通すようにします。 ケーブルは可動部品の近くにはつりさげ**ない**でください。*

コンソールケーブルを配線するには:

重要: *コンソール電源ケーブルおよび TV ケーブルを以下の手順で設置する場合は、最初にコンソール電源ケーブルを開口部から通し、次に TV ケーブルを通すようにします。残りのケーブルはコネクタの大きさの順に通します。*

1. ジャックプレートの上にあるケーブルチャネルの上部の開口部からすべてのケーブルの端を通し、ケーブルをチャネルのガイドの中へスライドさせます。
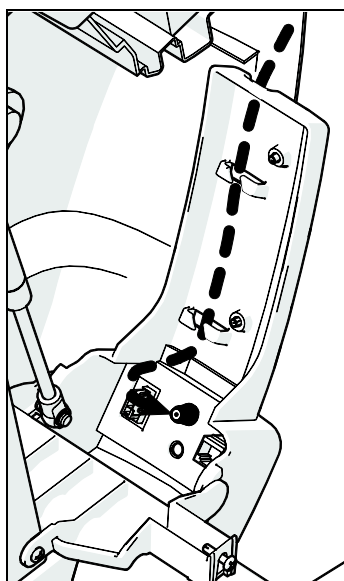
図 14: 下部ケーブルチャネルを介したケーブルの配線

2. TV ケーブルカプラーの外側の端からナットを取り外します。
3. 下図および表にあるように、コネクタを AMT の前面下部にあるジャックプレートに挿入します。
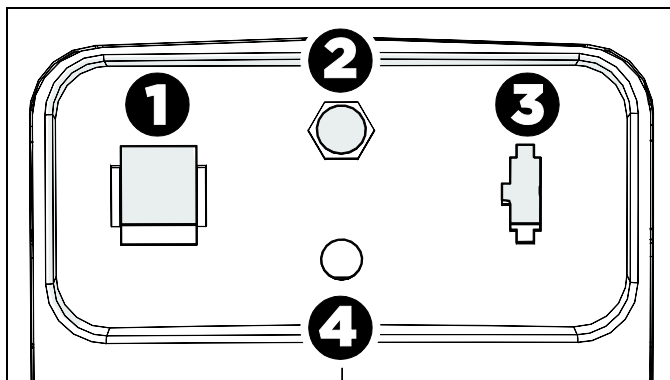
図 15: ジャックプレートのレイアウト

表 1. AMT コネクタの位置

位置	コネクタ
❶	Ethernet カプラー（P80 コンソールのみ）
❷	TV ケーブルカプラー（P80 コンソールのみ）
❸	コンソール電源ケーブル（P80 コンソールのみ）
❹	ベースユニット用外部電源コネクタ（オプション）

重要： *次の手順では、コネクタを締めすぎないようにしてください。固くなるまで指で締めた後、レンチ (8 ～ 9 インチポンド) で軽く締めます。*

4. 手順 2 で TV ケーブルカプラーから取り外したナットを再度取り付け、7/16 インチのオープンエンドレンチを使用して軽く締めます。
5. Ethernet ケーブルを Ethernet カプラーの内側のジャックに差し込みます。
6. TV ケーブルを TV ケーブルカプラーの内側の端に接続します。 7/16 インチのオープンエンドレンチを使用してコネクタを軽く締めます。

7. 前面フライホイールの横にある 3 つのクリップ、メインフレームの上部ケーブルクリップ、中柱の上部の順にケーブルを配線します。
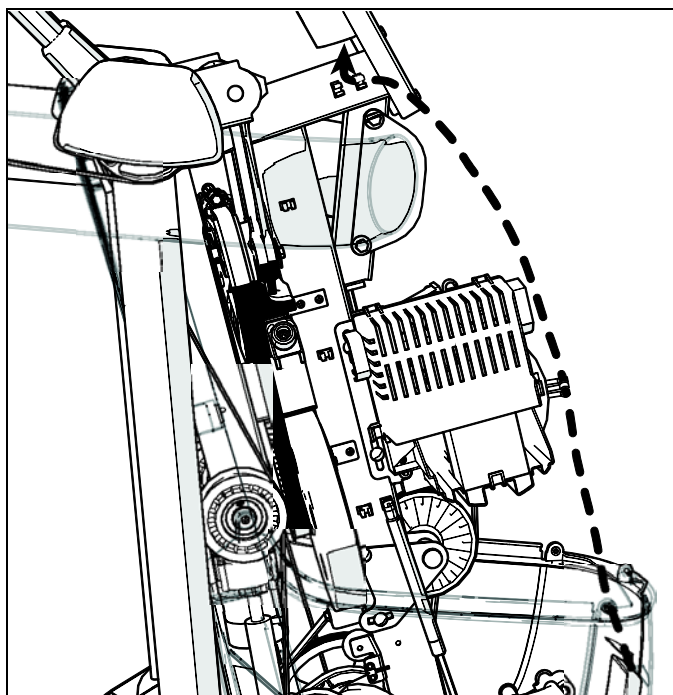
図 16: フレームに沿った中柱へのケーブルの配線

8. ベースユニットのデータケーブルからタイを取り外し、別のタイでケーブルをまとめます。
9. 中柱を通してケーブルを上部へ配線し、コンソールマウントの中心にある開口部から出し、心拍数センサーケーブルも同様に開口部から出ていることを確認します。

   重要: *余分なケーブルは中柱に入れておきます。AMT 本体内部ではケーブルが緩んで垂れ下がら**ない**ようにしてください。*

アクセスカバーの再取り付け

この手順では、先に取り外したカバー、カバーから取り外した留め具が必要となります。

アクセスカバーの再取り付け

1. 前面カバーのアーム開口部を AMT のアーム周辺に移動させ、両方の開口部の底部の隅のタブが 2 つのサイドカバーの内側に来るように注意し、サイドカバーのラッチがカチッと鳴って固定されるまでフロントカバーを移動させます。
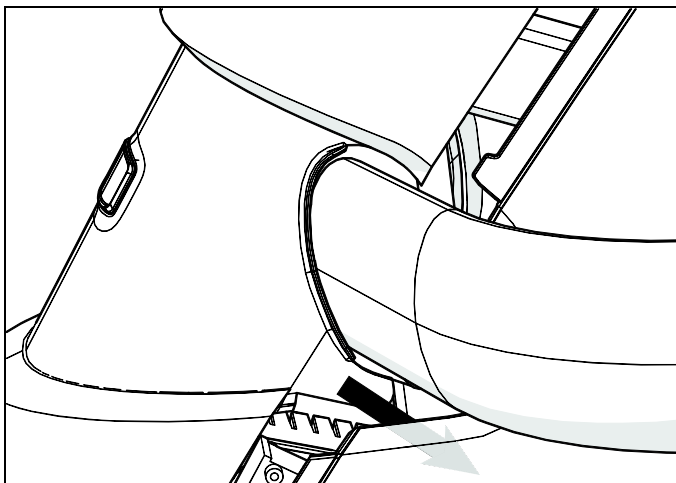
図 17: 前面カバーの位置決定

2. 2 つの #10 x ¾ インチネジをフロントカバーの底部の横に再度取り付けます。ネジをしっかりと締めます。

   重要： *次の手順では、カバーを無理な力で取り付けないでください。*

3. 上部カバーおよび背面カバーのクリップがしっかりとかみ合うように、上部カバーの背面の端を取り付けます。
4. 必要であれば手のひらの手首に近い部分で軽く押して、上部カバー前面の端を所定の位置に移動させます。

5. 防湿シールを心拍数センサーグリップの下の中柱の周辺に巻きつけ、上部カバーに固定します。 防湿シールの表面および端が上部カバーとぴったり重なるようにしてください。
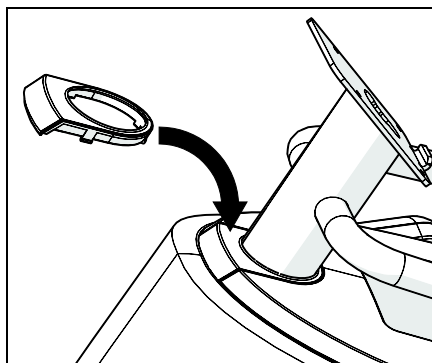
図 18: 防湿シールの設置

ハンドルバーの設置

輸送時の損傷を避けるために、ハンドルバーを逆にして ATM を梱包しています。 2 つの ⅜ インチ× 1¼ インチ止めネジは、各ハンドルバーに軽く締められています。 ネジ穴を覆うプラスチックブーツはハンドルバーのネジ穴のすぐ上に配置されています。

ハンドルバーを使用位置に移動させるには：

1. 一方のハンドルバーから 2 つの止めネジを取り外します。
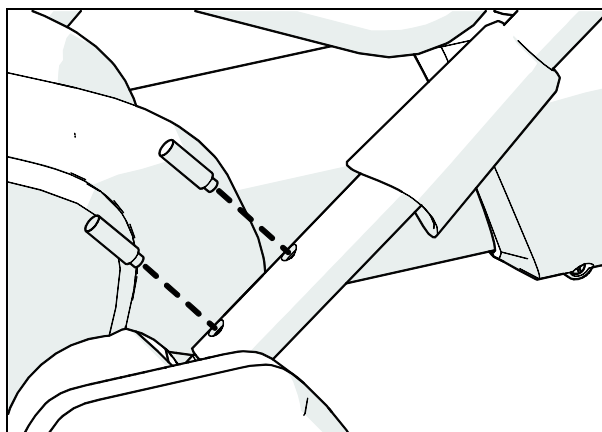
図 19: ハンドルバー固定ネジの取り外し

2. ハンドルバーをちょうど半回転（180 度）回します。

   注： 正しい位置に設置されたハンドルバーは、軽く外側に曲がった状態になります。ハンドルバーのネジ穴は AMT のネジ穴の位置に合わせる必要があります。
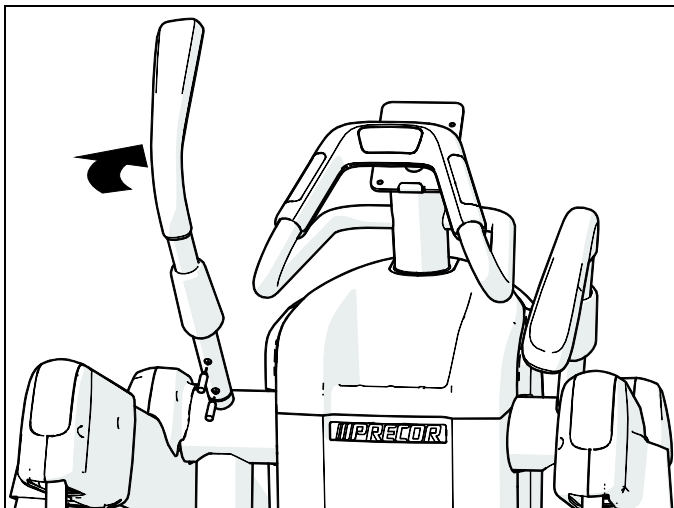
図 20: ハンドルバー設置手順

3. 2 つの止めネジを再び挿入します。両方のハンドルバーの位置が揃うまでは、ネジを途中まで締めるようにしておきます。
4. 手順 1 ～ 3 を繰り返し、別のハンドルバーを設置します。

5. 両方のハンドルバーの位置をできるだけ外側に調整します。 下図に示す通り、両方のハンドルバーは AMT の本体に対して、軽く外側に同じ角度で設置する必要があります。
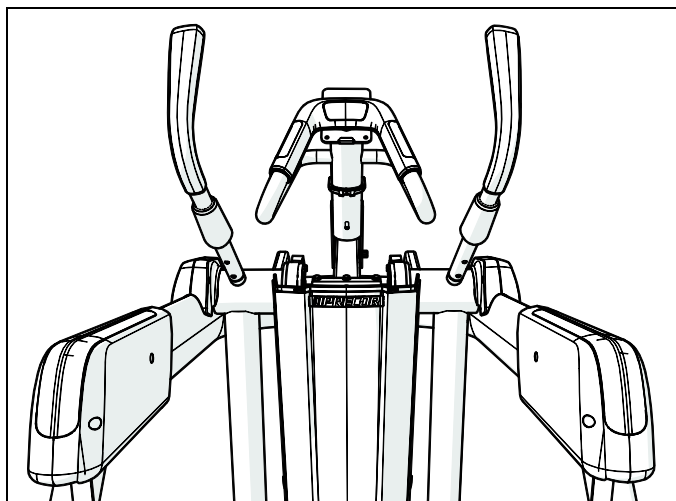
図 21: ハンドルバー取付部分の図

6. プラスチックブートの 1 つを回転させ、下の表面と揃え、ブートを下向きに押して正しい位置に固定します。別のプラスチックブーツも同じ手順で設置します。

AMT の水平調整

AMT を動かしたときには、必ず AMT を水平に調整し、安定させることが重要です。

注意：不安定な場合は、脚の長さを調節して床に着け、機器が動かないようにしてください。また、ユニットを設置する床にゆがみ・ひずみ等がないことを確認してください。床に極端な凹凸がある場合には、ユニットの脚の長さを調節しても安定しないことがあります。

AMTを水平に調整するには：

1. 一方のフットプレートに乗って、反対側のハンドルバーを握り、AMT をゆっくりと揺らします。まず、左側のフットプレートに乗って右側のハンドルバーを握り、AMT を揺らします。次に、右側のフットプレートに乗って左側のハンドルバーを持ち、同じことを繰り返してください。揺すったときに動いた場合は、補助者にユニットを傾けてもらい、調節脚を見つけてください。

注：または、背面のフレームチューブ下部に 12 インチバールの角度の付いた端を置き、バールのまっすぐな方の端を床に対して押して AMT の背面を数インチ持ち上げます。

2. 9⁄16 インチのオープンエンドレンチを使用して、ジャムナットを再度アームサポートから取り外し、調整脚の方へ持ってきます。
3. 調節脚の長さを必要に応じて調節します。

操作	*調節脚の回転方向*
AMT の前端を上げる場合	反時計回りに
AMT の前端を下げる場合	時計回りに
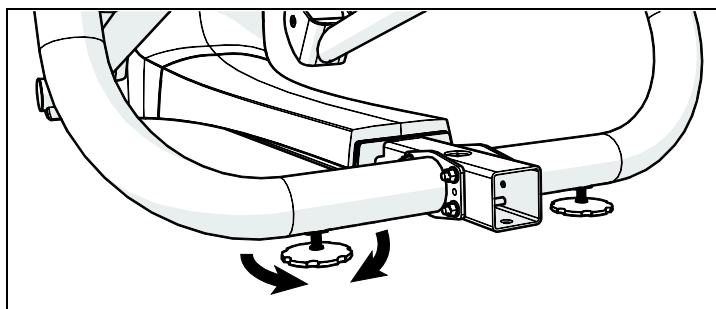
図 22: 調節脚の位置

***重要：**後部台座を正しく固定するには、調節脚をサイドアームサポートの下に 2 インチ (5 cm)以上伸ばす必要があります。この章の前の「サイドアームサポートの追加」セクションに記載のとおり、スペーサーブロックを取り外す前に脚を伸ばしておくことで、正しい設置が可能となります。*

4. 脚の長さの調節が終わったら、ユニットを床に下ろします。ステップ 1 の手順で再度揺らして、水平になったことを確認してください。

5. 9⁄16 インチのオープンエンドレンチを使用して、ジャムナットをサイドアームサポートに接触するまで上げてください。ジャムナットを完全に締めてください。
6. 後部台座を背面フレームチューブおよびサイドアームカバーの位置に合わせ、軽く押して所定の位置に設置します。
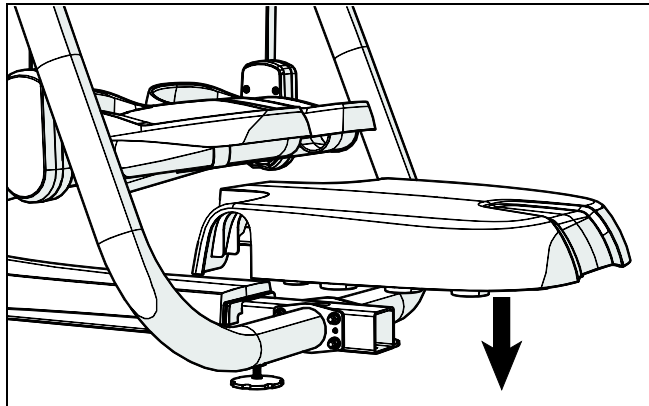
図 23: 後部台座アタッチメント

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。 しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。 もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。 詳しくは、「*サービスを受ける*」をご参照ください。

2 章

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- ケーブル アセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置作業を完了する（取付ネジを締め、背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

ケーブル アセンブリを配線する （P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

図 24: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。
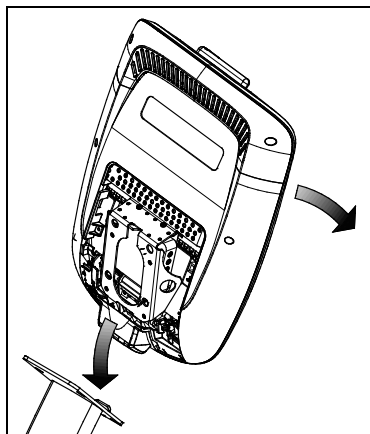
図 25: ベースユニットにコンソールを設置

4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。

ケーブルを接続する （P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。
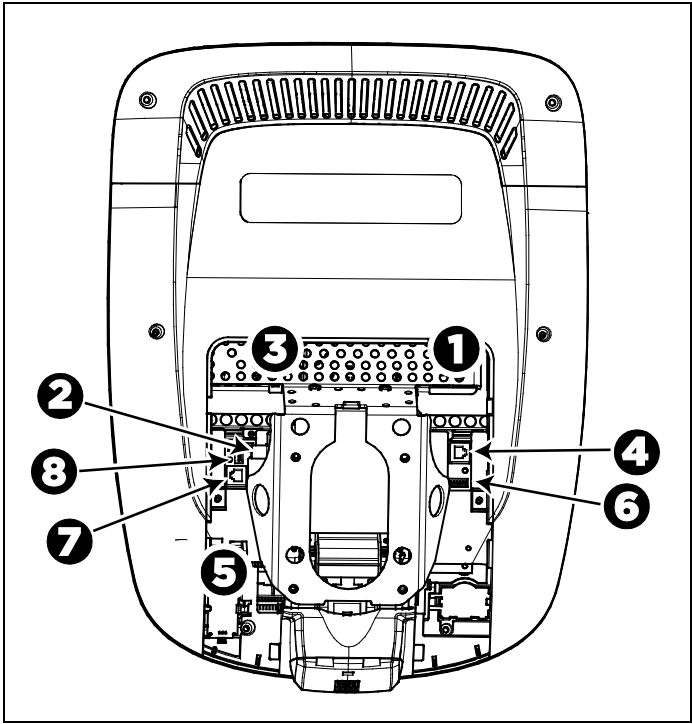
図 26: ケーブル接続、P80 コンソール

表 2. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	**コネクタのタイプ**	**回路上でのコネクタの位置**
Ethernet（LAN）	8 接点モジュラー、または丸型黒ケーブル	❶
TV イン	F タイプ同軸	❷
電源	偏極ラッチの 2 接点プラグ	❸

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼
自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、接続用形状付き	❽

設置と保守作業を簡易的にするために、以下の指示に従ってケーブル 1 から 5 の配線と接続を行ってください。

注：本セクションの図では、分かりやすくするためにケーブルを数本省いています。

テレビケーブルを接続する

コンソールのテレビチューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。チューナーについている短いケーブルアダプタを使用して、背面プレートの外側にテレビケーブルを接続できます。

テレビケーブルを接続するには：

1. 背面プレートの右下の隅からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。

   ***重要：**次のステップでは、トルクレンチを使用して 0.9 Nm(8 lb-in)トルクを超えないようにケーブルを設置してください。トルクレンチが無い場合には、プレーンレンチを使用して、同軸ケーブルを「ぴったり締まった状態から ¼ 回転」まで締めてください。内部ナットにレンチを使用して締めの手助けにしても結構です。*

3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7⁄16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。
4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。
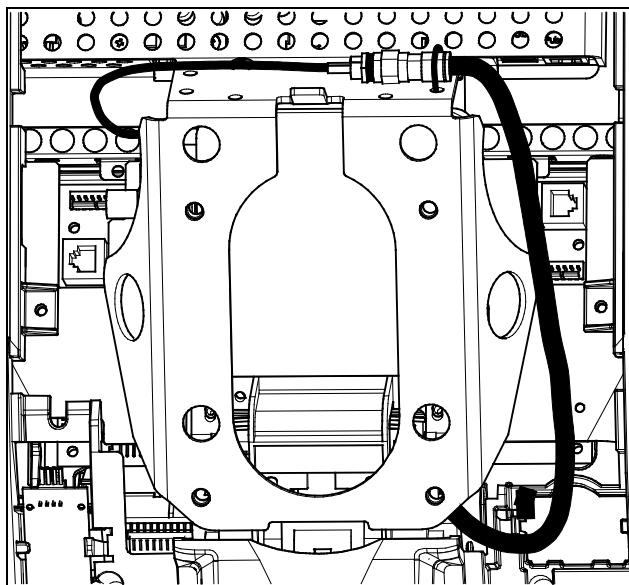
図 27: テレビ ケーブルを接続する

Ethernet とベースユニットのデータケーブルを接続する

Ethernet とベースユニットのデータケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラージャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒い Ethernet ケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタルブラケットの真下にあるジャックに接続します。グレーのベースユニットデータケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意：ベースユニットデータケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。
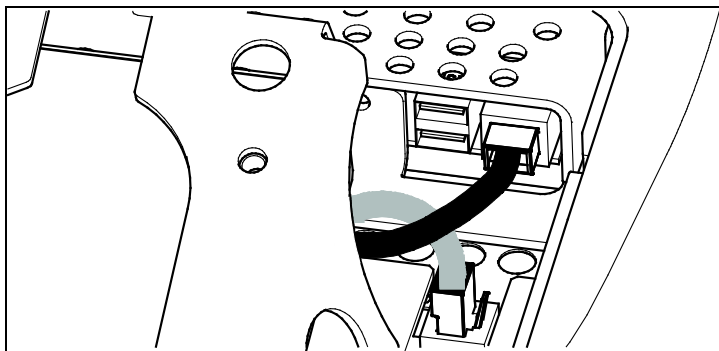
図 28: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍計センサーケーブルを接続する

心拍計センサーケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある心拍基盤に接続します。次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。
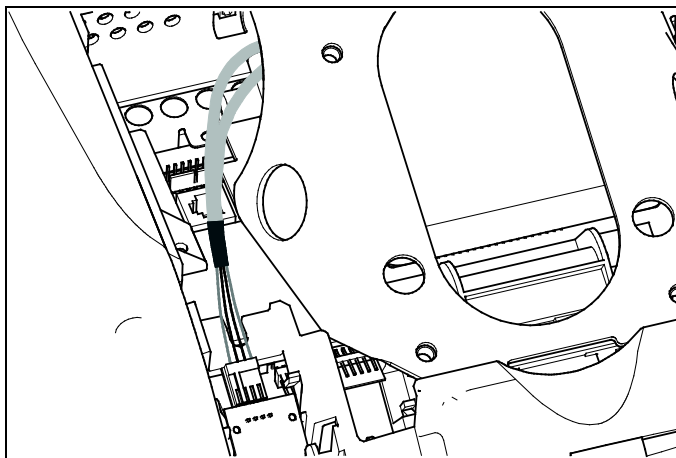
図 29: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部を通して配線します。スチールコンソール骨組み内の開口部の近くにある、電源ケーブルに合うソケットの場所を確認し、電源ケーブルを接続してください。

注：プラグのラッチがカチッとなってソケットに固定するようにしてください。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。
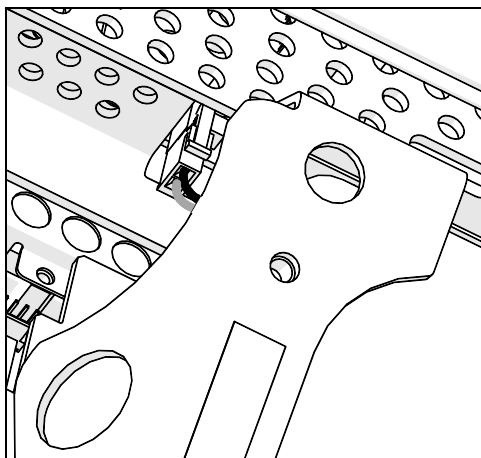
図 30: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置作業を完了する （P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック チューブの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝インチ平頭ネジを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。5/32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. 背面カバーを取り付けるために、 小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。タブをスロットに差し込んでください。
5. 背面カバーについている残りのタブをコンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。

ケーブルアセンブリを配線する （P30 と P10）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取り付け金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。

3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。
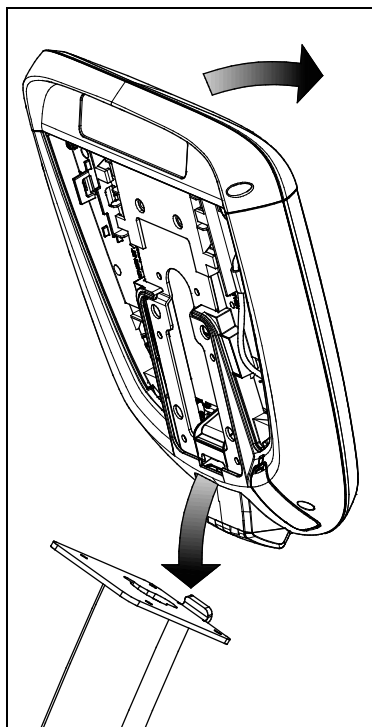
図 31: ベースユニットにコンソールを設置

4. コンソールが止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にささえてもらってください。
5. すべてのケーブルを上方と前方に引っ張り出し、コンソールの背面プレートの上部から垂れ下がるようにしてください。
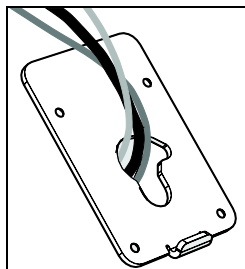
図 32: ケーブルの設置

ケーブルを接続する （P30 と P10）

重要： *下図に示すように、コンソールマウントすぐ上の半円形の開口部からすべてのケーブルを通します。 他の開口部またはマウントの上のスチールチャネルからケーブルを配線**しないでください**。*
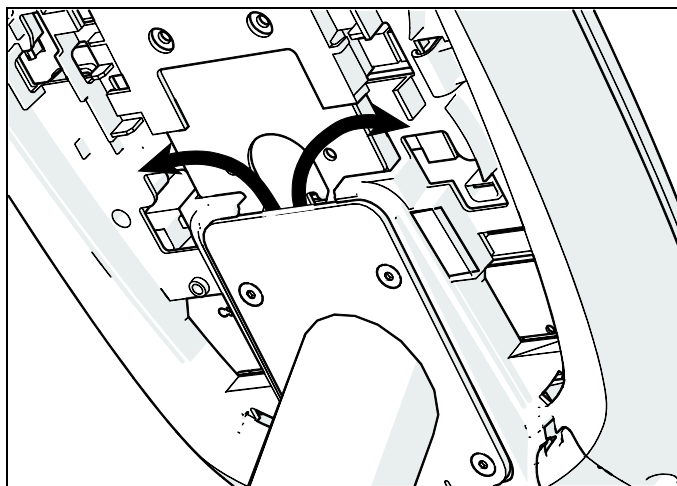
図 33: マウントからコンソールへのケーブルの配線

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。
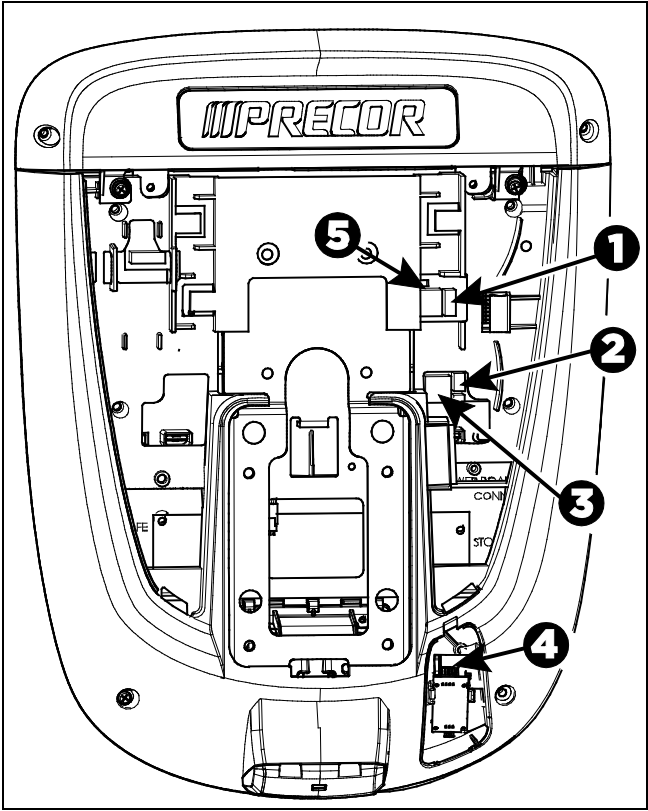
図 34: ケーブル接続、P30 と P10 コンソール

表 3. P30 と P10 内部ケーブル接続

ケーブル	**コネクタのタイプ**	**回路上でのコネクタの位置**
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❷

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、 グレーのフラットケーブル上	❸
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❹
CSAFE	8 接点モジュラー、 グレーのフラットケーブル上	❺

コンソールの設置を完了する （P30 と P10）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック チューブの中に戻します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝インチ平頭ネジを、コンソールマウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。5/32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. 背面カバーを取り付けるために、コンソールの背面カバー下部の小さなタブ 2 つを、コンソールケース下部のスロットと並行にしてください。タブをスロットに差し込んでください。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 × ½ インチ #2 プラスネジを差し込んでください。ネジをしっかりと締めてください。

   重要：*背面カバーと PVS 取り付けネジのネジ頭の間にケーブルを挟まないように注意してください。*
6. 5/32 インチ六角レンチを使って、取り付けネジ（ステップ 3 で途中まで締めたもの）をしっかりと締めてください。

心拍数ディスプレイの動作確認

心拍数ディスプレイが動作していることを確認するには、

1. 機器上でエクササイズを開始します。
2. 両方のタッチセンサー式ハンドルバーを握ります。

   注：心拍数が 10 秒以内に読み込まれます。 その間、ディスプレイ上のハートランプが点滅します。正確に読み込むためには、各ハンドルバーの両方の金属プレートから手を離さないようにします。
3. 心拍数ディスプレイを確認します。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍数ディスプレイに数字が表示されない場合は、以下の項目をチェックしてください。
   - ケーブルが正しく接続されていることを確認します。
   - 別のユーザーでテストを繰り返します。 一般に心拍数ディスプレイは高い精度を備えていますが、ユーザーによっては正確に計測できない場合もあります。

   注： 無線心拍数モニターを使用する場合は、胸部ストラップまたは、接触感知ハンドルバーを握る代わりに無線パルスシミュレーターを使用してこのテストを繰り返し行ってください。

3 章

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液 (詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です（詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください）。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証

が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、 「*サービスを受ける*」をご参照ください。

P80 コンソールとディスプレイのクリーニング

コンソールおよびスクリーンは設置後に簡単なメンテナンスが必要です。 Precor では、各エクササイズ セッションの前後にコンソールおよびスクリーンを掃除することを推奨しています。

コンソールスクリーンからほこりや汚れを取り除くには：

- 水 30 に対して 1 の Simple Green® 溶液で湿らせた柔らかい布で汚れた表面をふき取ります（詳細は **www.simplegreen.com** を参照）。

スクリーンをクリーニングするには：

- メーカーでは、91% のイソプロピル アルコール溶液を同量の水で希釈するか、91% のイソプロピル アルコール溶液を原液の濃度で使用することを推奨しています。溶剤に関するメーカーの注意事項および溶剤を使用する際の指示に必ず従ってください。

注意： イソプロピル アルコールの使用に関して危険性が高い状況では、軽度または中程度の怪我や物的損害の原因となる場合があります。 このような状況を回避するために、メーカーの製品安全データシートおよび製品ラベルのすべての指示および推奨事項に従ってください。

重要： *酸性洗剤は決して使用しないでください。 酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングを傷め、Precorの限定保証は無効になります。 コンソールまたはコンソール スクリーンに水やスプレーの液体を直接注がないでください。*

- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*

常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。 クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。

- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを付けます。ほこりの付いた布は使用しないでください。*

毎週のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎週行ってください：

1. 外部電源供給を遮断してください。
2. 機器の下の床を、掃除機または水を含ませたモップで清掃してください。
3. 床が完全に乾くのを待ってから、電源を再接続してください（必要なら)。
4. 心拍数モニター機能をはじめ、コンソールのすべての機能を点検してください。
5. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。

毎月のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎月行ってください：

1. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
2. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に 91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。
3. 清潔な乾いた布を使用して、ペダルベルトを拭いてください。

   重要：ペダルベルトには洗浄液や溶剤などを使用しないでください。*時間が経つと、ベルトの外側の層が洗剤によって劣化します。*
4. アクセスカバーを取り外してください。鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、（帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて）掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。
5. プライマリー ベルト、ブレーキ ベルト、ドライブ ベルトの張りをそれぞれチェックしてください（詳しい指示は、保守点検マニュアルを参照してください）。
6. 留め具がすべて、正しい固さと角度で締められていることを確認してください。
7. カバーをすべて元の位置に戻してください。
8. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。

ベルトの変更（新型モデルの AMT のみ）

新型モデルの AMT では駆動にベルトが使用されています。 これらのベルトは摩耗しますので、交換が必要になります。

ベルトストライド数が 9000 万に達すると、**BELTS MUST BE CHANGED SOON**（ベルトをすぐに交換してください）というメッセージが「Welcome」スクリーンにスクロール表示されます。このメッセージが表示されていても、AMT は通常通り動作します。

重要： *AMT にこのメッセージが表示されたら、Precor Customer Support に連絡して指示を仰いでください。*

ベルトストライド数が 1 億に達し、かつベルトを交換していない場合は、**BELTS CHANGE REQUIRED**（ベルト交換が必要です）というメッセージが「Welcome」スクリーンに常時スクロール表示されます。 インプットキーが機能しなくなり、ベルトを交換するまでは値を入力したりワークアウトを開始したりできなくなります。 Precor Customer Support に連絡して、ベルト交換を手配してください。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

AMT を移動する：

1. 外部接続（テレビ、 Ethernet 、電源）をすべて外してください。
2. リア プラットフォームのモールディングを持ち上げて外してください。
3. リア フット サポートを持ち上げ、 AMT を傾けてローラー ホイールにのせてください。
4. AMT を新しく設置する場所まで押して運んでください。
5. リア フット サポートを床に下ろし、リア プラットフォームのモールディングを再び取り付けてください。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

4 章

電源内蔵機能

重要：*本章では、 AC 電源に接続しなくても作動する Precor フィットネス機器について説明します。これには、P30 コンソールや P10 コンソールを備えた機器が含まれます。しかし、P80 コンソールは、AC 電源に接続した電力供給を得ないと作動しません。このため、本章の内容は、P80 コンソールを備えた機器には適用されません。*

内蔵電源式の機器では、ユーザーがエクササイズを開始すると、システムが初期化され、「Welcome」スクリーンが表示されます。バナーを表示するには、下の表の通り最低運動速度を維持する必要があります。その要件が満たされると、発電が行われて装置が正しく機能します。

表 4. 運転の最低条件

機器	最低運動速度
AMT	40 ストライド／分（SPM）
EFX	40 ストライド／分（SPM）
クライマー	30 ステップ／分
自転車	20 回転／分（RPM）

バッテリーが弱くなったり、運動速度が最小要件を下回ると、通知ディスプレイが表示されます。ディスプレイには、電源を維持するために必要なことが説明されています。メッセージを無視すると、装置はバッテリーの電力を保持するためのシャットダウン手順を開始します。 「*シャットダウン前の情報のディスプレイ*」参照。

オプションの電源アダプタを購入すると、装置に電気を継続して供給することができます。P30 や P10 コンソール搭載の機器でクラブ設定を変更したい場合は、電源アダプタを強くお勧めします。オプションの電源アダプタを購入するには、販売店にお問い合わせください。 「*サービスを受ける*」参照。

シャットダウン前の情報のディスプレイ

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウン インジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

重要： *機器が CSAFE マスター デバイスに接続されている場合は、そうでない場合にくらべて、シャットダウンのプロセスが少し違います。 機器がシャットダウンする 10 秒前に、エクササイズ セッションが終了し、 CSAFE マスター デバイスとの接続が切れると同時にリセット メッセージが表示されます。 シャットダウン前の 10 秒間は、どのキーを押してもすべて無視されます。*

バッテリー残量低下の徴候

長期間にわたって機器が使用されなかった場合、バッテリーを充電する必要があります。

バッテリー残量の低下を示す徴候には以下のものが挙げられます。

- ディスプレイがちらついたり不安定になる
- ユーザーがエクササイズを終えたあと、ワークアウトの概要やシャットダウンが進行中であることを示すメッセージを表示せずに、ユーザーやプログラムの情報が失われる
- 傾斜設定の軽減の無効化（必要に応じて）

重要：*一定の電源を維持するには、オプションの電源アダプタを使用してください。*

オプションの電源アダプタの使用

機器に電源アダプタを接続したら、反対側の端を適当な電源（120 V または 240 V）に差し込んでください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

操作コンソールは、電源アダプタが接続されると、異なった形で機能します。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。 一時停止が一定時間経過してもユーザーがエクササイズを再開しない場合には、コンソールは「Welcome」スクリーンに戻ります。 どのフィットネス機器についても、初期設定の中断時間は 30 秒です。 最大中断時間の設定や変更については、操作コントロールのマニュアルに書いてある説明を参照してください。 電源アダプタを設置する方法については、こちらをどうぞ 「*オプションの電源アダプタキット*」。

オプションの電源アダプタキット

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。 このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

重要： *この機器に P80 コンソールが含まれる場合、オプションの電源アダプタと内部ケーブル キットを設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。 反対側の先端を適切な電源（120 V または 240 V）に差し込みます。 電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

バッテリーの交換

装置のバッテリーは長期の使用に耐えるように設計されています。 それでもバッテリーを交換する必要があると思われる場合は、認定サービスマンにお問い合わせください。 「*サービスを受ける*」を参照してください。

注意: 装置に内蔵されているバッテリーには、危険な物質が含まれており、危険物廃棄の規制に従って廃棄する必要があります。「*危険物の取扱いと廃棄*」を参照してください。